

## “Una bebida energética es como tomarse dos o tres cafés expresos a la vez”

- El presidente del Colegio de Médicos de Málaga celebra la decisión de la Junta de prohibir la venta de estas bebidas a los menores



Un menor observa bebidas energéticas en un supermercado.

bebidas Navarro consumo jóvenes Colegio de Médicos efectos secundarios colegio Sanidad en Málaga

<https://www.laopiniondemalaga.es/malaga/2023/11/30/bebida-energetica-peligros-efectos-secundarios-jovenes...>



Arancha Tejero

Jueves, 30 noviembre 2023

**Pedro Navarro**, presidente del Colegio de Médicos de Málaga, no duda a la hora de exponer los **peligros** que suponen para los más jóvenes el **consumo habitual de bebidas energéticas**. “Tomarse una bebida energética es como tomarse **dos o tres cafés expresos a la vez**. Si nosotros nos ponemos nerviosos imagínese un niño”, señala el presidente, que valora como “acertada” la decisión de la Junta de Andalucía de **prohibir la venta de este tipo de bebida a los menores de edad**, como parte del Plan de Prevención de **adicciones** en la infancia y adolescencia que comenzará en 2024, según anunció el miércoles el presidente Juanma Moreno.

En los últimos años, se ha observado un **incremento del consumo habitual** de este tipo de bebidas entre los adolescentes, que las han incorporado en su día a día como si se tratara de un refresco más o la mejor manera para **mantenerse despierto** a la hora de estudiar. Sin embargo, a pesar de su nombre, **“no aporta ningún valor nutricional ni energía”**, según advierte el doctor Navarro, que subraya que lo único que aporta es “irritabilidad” y que, de ninguna manera, “va a darte más energía en tu actividad laboral, deportiva o académica, ni va a ayudarte a un mejor rendimiento”.

Ante la perspectiva de que este consumo cada vez mayor se convirtiese en un **problema de salud pública**, el pasado 2 de noviembre el Colegio de Médicos decidió lanzar una **campaña de concienciación** para advertir de los peligros que estas bebidas tienen en los más jóvenes. En este

sentido, el presidente del colegio insiste en que es importante que las familias sepan que, "a pesar de estar en el mismo estante en los supermercados", no solo **no son equiparables ni a los refrescos ni a las bebidas isotónicas** (empleadas para restituir los minerales que se ha perdido por la sudoración en la práctica deportiva), sino que tiene **graves efectos para la salud**.

## Efectos secundarios

El consumo regular de estas bebidas son una auténtica "bomba" para la salud de los más jóvenes debido a las **altas dosis de cafeína y azúcar**, junto a otros estimulantes, que pueden tener peligrosos efectos secundarios, como **taquicardias**, arritmias, **hipertensión**, **irritabilidad** o **nerviosismo**. "Hace unos días ha habido un caso de **hospitalización** en el servicio de la UVI por una taquicardia supraventricular", señala Navarro, que explica que, "si el corazón está a un ritmo muy acelerado puede tener unos efectos secundarios bastante peligrosos, hasta el punto de necesitar **hospitalización** para volver a retomar ese ritmo normal de cualquier niño o adolescente".

## Alteración del sueño

Entre sus efectos adversos se encuentra también una **gran alteración del sueño**, con su consecuente inestabilidad y perjuicio en la vida cotidiana y **académica** del niño. "Si el niño no duerme bien, se levanta cansado, no atiende en el colegio y el fracaso escolar es mucho más grande", indica el doctor Navarro, que subraya que el no descansar afecta a nuestro estado de ánimo y comportamiento, entrando en un "círculo vicioso".

Otra de las consecuencias de estas bebidas es la **adicción que generan**. "Al igual que todas las bebidas estimulantes, al tomarlas produce una **sensación placentera** y el cuerpo se habitúa y quiere tener esa sensación de una forma continua", explica el doctor Navarro, que destaca que, además de crear el hábito, genera tolerancia, de manera que "para que puedas tener el mismo efecto placentero necesitan más dosis".

Según la última **encuesta ESTUDES** sobre el uso de **drogas** en la enseñanza secundaria en España, **cuatro de cada diez adolescentes** afirmaban haber tomado bebidas de este tipo en el último mes, y que su consumo es **más frecuente entre los chicos** (50,7%) que en las chicas (39,0%).

## "Combinación explosiva"

Todos estos efectos negativos aumentan cuando **las bebidas energéticas se mezclan con alcohol**, lo cual, según la encuesta, un 16,1% de los estudiantes lo habían hecho en los últimos 30 días. "Yo lo llamo **combinación explosiva**, porque potencia el estimulante del **alcohol** con el estimulante de la bebida energética creando un cóctel explosivo", apunta el presidente del Colegio, que añade que en cuando se toman esas mezclas se suele estar bailando y haciendo ejercicio, por lo que "los problemas de taquicardia, arritmia e hipertensión se suelen producir en este en esta situación".

Como pediatra, Navarro insiste en la importancia de **crear un estilo de vida saludable desde la infancia** para tener luego unos hábitos sanos como adulto. "Si un niño no hace deporte, come mal y fuerte con unos horarios anárquicos, de adulto lo va a manifestar", afirma el presidente del Colegio de Médicos, que recuerda los altos niveles de azúcar que tienen estas bebidas y que "a la larga te

puede provocar una obesidad porque está ingiriendo carbohidratos puros, que no son en absoluto recomendables”.